



María Pichel Quemada

# **VIVA MES RÈGLES AVEC LA CONTINENCE MENSTRUELLE**



**PREMIERS PAS VERS  
LA CONTINENCE MENSTRUELLE**

# SALUT !

**Je m'appelle María. Je suis formatrice en langues étrangères et passionnée par l'incroyable pouvoir que nous accorde la connaissance de notre nature cyclique. Enthousiaste à le partager, je suis certifiée formatrice assistante en symptothermie et fertilité holistique, une méthode naturelle d'observation des signes de fertilité avec la méthode symptothermique. Je me suis formée auprès d'Eden Fertilité, la principale école francophone qui enseigne avec une approche intégrale de la fertilité.**

**De plus, j'accompagne les femmes à devenir continentales menstruelles, en leur apprenant à évacuer leur flux de façon consciente aux toilettes. Cela permet de se réapproprier son corps, de se passer des protections hygiéniques et de leurs inconvénients pour la santé.**

**Autant la symptothermie, que la continence menstruelle, permettent d'acquérir une bonne connaissance de sa santé globale et de devenir plus autonome sur le plan gynécologique.**

Après des années à dépenser de l'argent en serviettes, protège-slips, tampons et coupes menstruelles, j'ai découvert que je pouvais facilement devenir continentale menstruelle. C'est à dire, que je pouvais vivre mes règles de façon saine, 100% écologique, gratuite et d'une manière super confortable.

Pourquoi personne ne m'en avait jamais parlé ?

Quelle révolution !!

Vivre mes règles aussi confortablement !!

Chaque cycle est devenu une opportunité de comprendre le fonctionnement incroyable de mon corps et de m'allier à lui. Ceci a été une merveilleuse façon de gagner en confiance, de me sentir plus libre, plus autonome, tout en prenant soin de l'environnement et en économisant sur mon budget menstruel.



# QU'EST-CE LA CONTINENCE MENSTRUELLE ?

Si vous cherchez sur internet vous trouverez différents noms pour parler de cette pratique, entre autres, free bleeding, flux libre instinctif ou flux instinctif libre, traduction anglaise de « free flow instinct ».

Chacun de ces termes a son histoire et ses particularités, je vous l'expliquerai en détail dans mon atelier [VIVA mes règles](#).



La continence menstruelle consiste simplement à anticiper les saignements menstruels avant qu'ils ne s'écoulent vers l'extérieur et ainsi pouvoir les évacuer consciemment dans le wc (ou là où vous le souhaitez !).

Nous sommes déjà des milliers de personnes à le pratiquer dans le monde.

Ce sont les femmes comme vous et moi qui pratiquent cette méthode, qui ont mené des recherches approfondies avec parfois l'aide de gynécologues, pour en comprendre le fonctionnement d'un point de vue physiologique. C'est une chose de savoir qu'on a la capacité de libérer son sang menstruel consciemment et ç'en est une autre de comprendre comment notre corps nous donne cette capacité.

Le secret tient dans comment on envoie l'information au cerveau pour mettre en pratique ce nouveau comportement !

# QUELS SONT LES AVANTAGES D'ÊTRE CONTINENTE MENSTRUELLE?



## SANTÉ

Vous éviterez les infections et les maladies, comme le syndrome de choc toxique, liées à l'utilisation de certains produits de soins menstruels.



## CONFORT

Vous bénéficierez de la liberté et de la commodité de vivre vos règles plus librement.



## CONFIANCE

Vous gagnerez en estime et en autonomie, en vous appropriant votre corps, en le comprenant et en sachant l'écouter. Vous aurez un sentiment global d'empowerment.



## ÉCOLOGIE

Vous contribuerez à réduire la pollution mondiale des déchets liés aux règles.



## ÉCONOMIE

C'est une pratique gratuite, vous ferez des économies sur votre budget mensuel.



# PAS ENCORE CONVENCUE ?

## SAVIEZ-VOUS QUE... ?



Calculant qu'une personne a ses règles pendant 40 ans, 12 ou 13 fois par an, il s'avère qu'elle vivra environ 500 cycles menstruels au long de sa vie.

Sur cette base, une étude publiée par la BBC en 2019, a annoncé qu'une personne menstruée dépense, dans le meilleur des cas, 1 730€ dans sa vie fertile, ce chiffre pouvant être doublé selon les produits utilisés.

Sachez qu'en France une taxe de 20% est appliquée à la plupart des produits d'hygiène menstruelle, comme s'il s'agissait d'articles de luxe.

Si une personne a ses règles 500 fois et en estimant une consommation moyenne de 20 produits de soins menstruels par cycle, on obtient un chiffre de 10 000 produits non biodégradables utilisés tout au long de la vie menstruelle d'une personne (sans compter les emballages en plastique et les applicateurs).

L'organisation britannique Women's Environmental Network calcule que, rien qu'au Royaume-Uni, 2,5 millions de tampons, 1,5 million de serviettes et 700 000 protège-slips sont jetés chaque jour.

Sans oublier que la plupart de ces produits mettent au moins 500 ans à se décomposer.



# QUI PEUX DEVENIR CONTINENTE MENSTRUELLE ?

## TOUTE PERSONNE QUI A DES RÈGLES !



Certaines personnes trouveront la méthode très facile et rapide à acquérir et d'autres devront faire preuve d'un peu plus de patience et de persévérance.

Dans la pratique, nous sommes tou-te-s différents, avec des capacités différentes.

Le plus gros obstacle que vous pourriez trouver est d'avoir un périnée peu tonique et cela peut être résolu en renforçant le plancher pelvien par des exercices spécifiques.

- ✓ Vous pouvez pratiquer avec l'utilisation de contraceptifs hormonaux tels que la pilule, le stérilet, etc., tant que vous avez des saignements.
- ✓ Vous pouvez également pratiquer si vous avez eu des grossesses ou si vous n'en avez jamais eu.
- ✓ Vous pouvez aussi le pratiquer avec un flux plus ou moins abondant.  
De plus, bon nombre des personnes qui le pratiquent constatent une diminution du volume de leurs saignements et de la durée de leurs menstruations. Dans mon cas, j'avais l'habitude de saigner pendant 5 ou 6 jours, maintenant je ne saigne que pendant 2 ou 3 jours.

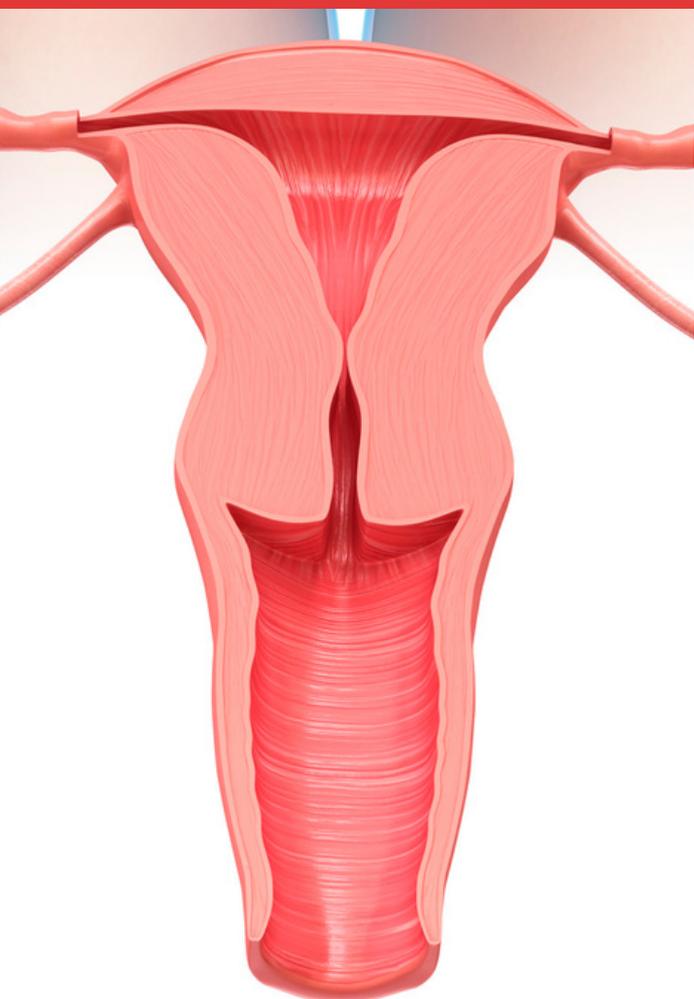
# COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

La première chose à savoir est que nous ne sommes pas des fontaines menstruels ! Pendant nos règles, le saignement coule par intermittence et non de façon permanente, comme on a tendance à le croire. C'est la clé qui rend possible cette pratique.

Chaque mois, notre corps se prépare à une éventuelle grossesse. Cependant, si à la fin de notre phase prémenstruelle, l'endomètre reçoit le message qu'il n'y a pas de grossesse sur le cycle en cours, il va commencer à se détacher petit à petit. L'endomètre va se désagréger grâce aux contractions intermittentes qui se produisent dans l'utérus, provoquées par les prostaglandines, qui sont à l'origine des saignements menstruels.

Pendant une période de 2 à 7 jours, selon chaque personne, notre corps saignera, par intermittence, jusqu'à ce que l'endomètre soit complètement désagrégé.

Ce saignement va traverser différentes parties de notre corps (utérus, col de l'utérus, vagin et vulve), et c'est la position et la physiologie de ces parties ce qui va nous permettre de devenir continentes menstruelles.



## TOUJOURS PAS CONVENCUE ?

Avec la pratique vous apprendrez à reconnaître les sensations de votre corps pour anticiper l'arrivée du sang à votre vulve et à retenir votre flux grâce à vos muscles pelviens.

Plus précisément, c'est la contraction de votre muscle pubo coccygien qui va vous permettre de retenir le sang, jusqu'à ce que vous arriviez aux toilettes.

Devenir continente menstruelle, c'est se réapproprier son corps et apprendre à identifier les signaux qu'il vous envoie, pour anticiper les saignements et vivre confortablement ses règles.

# EXPÉRIMENTEZ-LE !



## SÉRÉNITÉ

Pour commencer à pratiquer, il est important que vous soyez détendu-e et que vous ayez le temps de vous écouter.

Au début, il vous faudra vous concentrer pour sentir votre plancher pelvien, pour écouter les symptômes que votre corps émet et pour apprendre à les interpréter.



## PRUDENCE

Comme tout nouveau comportement, il faut du temps pour maîtriser la pratique. Il est important de commencer à pratiquer en toute sécurité, dans des endroits où vous vous sentez à l'aise et où vous pouvez facilement aller aux wc. Vous n'avez rien à prouver à personne, utilisez des protections pour éviter les accidents.



## PERSÉVÉRANCE

Être constant-e est idéal quand on débute une nouvelle pratique. Je vous conseille d'aller fréquemment aux toilettes et ainsi vous verrez votre flux menstruel s'évacuer pendant que vous urinez. C'est une merveilleuse façon de vérifier que cette pratique est possible.



## CONFIANCE

Faites-vous confiance et faites confiance au potentiel de votre corps. Votre cerveau sera ravi de vous accompagner pour acquérir cette nouvelle habitude, si vous lui transmettez les bonnes informations.



## PATIENCE

Je vous conseille d'y aller petit à petit. Ne vous ajoutez pas de pression, vous en avez déjà assez dans votre quotidien. Pratiquez quand vous sentez que c'est le bon moment pour vous.



# Y-A-T-IL DES CONTRAINDICATIONS ?



Aucune étude ne met en garde contre un risque ou un danger potentiel découlant de cette pratique. Certaines personnes pensent que garder du sang dans le vagin pendant une longue période peut ne pas être bon. Cependant, on sait que le sang arrive dans le vagin par vagues et y est stocké un court instant, avant d'être expulsé vers l'extérieur.

Nous pouvons conserver notre sang menstruel pendant 8h à l'intérieur de notre vagin à l'aide d'un tampon ou d'une cup, nous pouvons donc, sans danger, le conserver un moment sans ces produits.

Il a également été suggéré que le sang menstruel stocké pourrait remonter dans l'utérus et provoquer une infection pelvienne. Cette idée est fausse. Les infections pelviennes sont causées par des infections sexuellement transmissibles ou par l'altération de la flore vaginale. Cette altération est par ailleurs souvent due à l'utilisation de certaines protections hygiéniques toxiques pour notre santé.

# VOUS VOULEZ DEVENIR CONTINENTE MENSTRUELLE ?

Sachant que vous avez vos règles en moyenne pendant 40 ans, ne pensez-vous pas qu'il est temps de les vivre autrement ?

Je vous propose d'utiliser vos menstrues pour vous empuissancer, vous sentir plus libre et plus autonome.

Avec la continence menstruelle, vos règles seront plus saines, plus confortables, plus écologiques et plus économiques.

Voulez-vous aussi porter les ailes de la liberté menstruelle ?

Choisissez de devenir continente menstruelle !



## VIVA MES RÈGLES !

Et si vous préférez vous sentir accompagné-e dans cette aventure, je vous invite à suivre mon atelier **VIVA mes règles**, dans lequel je vous accompagne dans votre pratique, facilement et en toute sécurité (plus d'info disponibles sur mon [\*\*site internet\*\*](#)).

Grâce à VIVA mes règles, vous pourrez acquérir les connaissances nécessaires pour commencer à pratiquer facilement, ainsi qu'à clarifier vos doutes et résoudre les éventuelles difficultés qui pourraient survenir dans votre pratique.

# RESTONS EN CONTACT !

BIENTÔT VOUS RECEVREZ UN MAIL DANS LEQUEL JE VOUS EXPLIQUE PLUS EN DÉTAILS LE CONTENU DE L'ATELIER VIVA MES RÈGLES ET COMMENT JE PEUX VOUS ACCOMPAGNER DANS CETTE PRATIQUE.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS, CONTACTEZ-MOI  
DIRECTEMENT

HELLO@MARIAPICHELQUEMADA.COM  
+33 6 08 75 16 82

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ-E PAR VOTRE CYCLE MENSTRUEL, VISITEZ MON SITE WEB OU SUIVEZ MOI SUR LES RÉSEAUX. J'Y PARTAGE BEAUCOUP DE CHOSES INTÉRESSANTES SUR NOTRE NATURE CYCLIQUE, AINSI QUE SUR LA CONTRACEPTION NATURELLE ET LA CONCEPTION CONSCIENTE GRÂCE À LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE.





Copyright 2022 VIVAbyMaria.

Tous droits réservés.

Ce document peut être imprimé pour un usage personnel.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite,  
protégée ou transmise de quelque manière que ce soit,  
sauf avec l'autorisation de l'autrice.